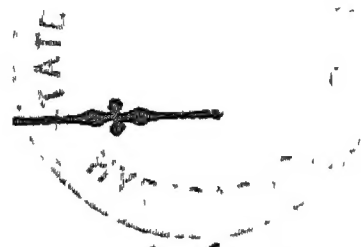


# ధ్యాన చి క్తి త్న.

ఇయ్యది ఇ. ఇ. మండే యనువారియొక్క

"Cure by Meditation" అనునాంగ్ల

గ్రంథమునకు స్వాంధానువాదము.



అనువాదకులు.

శ్రీయుత మశీదు నాగయ్యలింగంగారు



ప్రకాశకులు :

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

1929

సర్వస్వామ్య

సంకలితము.

ఇతరులకు వెల రు 0-8-0

ప్రకృతిచందాదారులకు రు 0-6-0

ధ్యాన చికిత్స  
విషయ సూచిక .

---

ఉపోద్ఘాతము.	...	...	1
అభ్యాస కులకు సూచనలు.	...	...	3
ప్రథమధ్యానము.	...	...	5
ద్వితీయధ్యానము	...	...	7
తృతీయధ్యానము.	...	...	11
చతుర్థధ్యానము.	...	...	13
పంచమధ్యానము.	...	...	15
షష్ఠధ్యానము.	...	...	17
సప్తమధ్యానము.	...	...	20
అష్టమధ్యానము.	...	...	24
నవమధ్యానము	...	...	27
దశమధ్యానము.	...	...	30
ఏకాదశధ్యానము.	...	...	33
ద్వాదశధ్యానము.	...	...	38

---

# ధాన చి కి త్న.

డి. ఇ. ఇ. నుండే యను వారియొక్క "Cure by Meditation"

ఆను వాగ్గ్రంథమునకు శ్రీయత మశీదు వాగ్గ్యలీలం గారి  
యాంధ్రానువాదము.]

## ఉ పో ధ్వా త ము .

కడచిన కాలమందంతటను మనస్సుచేతను, నాధ్యాత్మిక శక్తిచేతను, జేయబడు రోగనివారణము లన్నియు ధ్యాన రూపమున నీ పుస్తకమునందు చెప్పబడుచున్నవి. వీనిలో చూచుటకు మహత్తేమియు గనుపించకున్నను నభ్యసించువారికి మాత్రము మహత్తరములుగ పరిణమించును. ఇందులకు కారణమేమనిన, సృష్టిధర్మములను, మానవుడు మఱచినందు వలన, సర్వరోగము లుత్పత్తియగుటచే, తిటిగి తానట్టి ధర్మమునకు లోబడి, సత్యము ననుష్ఠించునప్పుడే, తా నారోగ్యవంతుడగుచున్నాడు. ఇందొక్కొక్కపాఠము క్లుప్తముగా నున్నను, ఆలోచనకు కావలసినంత యవకాశమిచ్చును. వీనిని సులభముగా చదివి, యవతల పారవేయక యిందు ప్రతి వాక్యమును సంపూర్ణముగా నాలోచించి, యందలి గూఢ భావము నంతయును, బయటికి తీయవలయును. అటుపిమ్మట వీనిని తన యభ్యాసములోబెట్టుచు రాను రాను అందలి సత్యము హృదయమునందును, మనమునందును యుకొని, అట్టి సత్యమునకు వ్యతిరేకమగు శారీరిక, మానసిక జన్యములగు ప్రతివ్యాధియును నంతరించిపోవును. నీవు బాధపడుచు,

నట్లు బాధపడుట దైవముయొక్క తలంపని, నీ వనుకొనుట కేవలము పొటపాటు. కావున నట్టి తలంపును త్యజింప వలయును. మానవు లందఱును మంచివారుగను, సౌష్ఠవముగను నారోగ్యవంతముగను, బలిష్ఠముగను నుండవలయుననియే దైవముయొక్క యుద్దేశము. అట్లున్నప్పడే సృష్టితో నీవు తులదూగువాడవై దైవతముడ వగుదువు. ఏదియో యొక వ్యాధి శాఖోపశాఖలై మితిమీరినదై తన్ని నారణకు మరణమే శర్కణ్యమైనప్పుడు తప్ప దదితర వ్యాధులన్నియు నీ చికిత్సలచే దప్పక నిర్మూలమగును. ఆవిధానమంతయు నీ క్రింది వానిని జాగ్రత్తగా చదువుటవలన బోధపడగలదు.

ఒకానొకప్పుడు వ్యాధులచే బలహీనులై వర్ణనాతీతమైన బాధలకు లోనైన, వేలకొలది జను లీచికిత్సలవలన బాగుపడి, యిప్పుడు బలముగా నారోగ్యముగా నున్నారు. ఈ చికిత్స లంతరాత్మయొక్క పలుకులై యున్నవి. ఇవి శబ్దబ్రహ్మయొక్క పలుకులుగ పరిగ్రహించవచ్చును. కావున సంపూర్ణవిశ్వాసముతోడను, వివేచన జ్ఞానముతోడను, నిందలి మాట లుచ్చరించి, ధ్యానముచేసిన, మనము పరిపూర్ణారోగ మును పొందగలము.



## అధ్యాసకులకు సూచనలు

1. నిశ్శబ్దమైనట్టియు, నిర్మలమైనట్టియు, నేకాంతమైనట్టియు నొకగదిని నేర్పఱచుకొని, యందు సుఖాసీనులై యిందలి యొక్కొక్క ధ్యానముమీదను మీయొక్క సంకల్పము లన్నిటిని, నేకోన్ముఖముఁజేసి, మనమును చలింపనీయక తదేకధ్యానపరులు కావలయును. అట్టిధ్యానమునకు పూర్వము ఒకటి, రెండు నిమిషములును, తరువాత నొకటి రెండు నిమిషములును, మనస్సును శూన్యసంకల్పస్థితికి తేవలయును.

2. చక్కని విశాలమనస్కులై పూర్వపు దుర్భావములను, నుద్దేశములను, నమ్మకములను, నన్నిటిని విడనాడి పసిపిల్లలమాదిరి శుద్ధమనస్కులై యిట్టిధ్యానమున కభిముఖులు కావలయును. మీరు విమర్శన తలంపుమాని గ్రహించుటకు ప్రయత్నించిన క్రమేణ వివేచనజ్ఞానము కలుగును. ఇందు చెప్పబడినవన్నియు, కేవల సత్యములు, కావున మీయొక్క పూర్వపు నమ్మకముల కివి వ్యతిరేకముగా కనుబడినను, వీనిని నొప్పుకొనుటకు సందేహించవలదు. ఇందుగల ప్రతి యధ్యాసమందును, కొంతఫలిత ముద్దేశింపబడినది. అట్టి ఫలితములు కనుబడుట నీయొక్క ఋజుమార్గసూచకమగును. చెట్టుయొక్క గుణములు పండ్లనుబట్టి తెలియునట్లు, వానిఫలితములు నీ యనుభవమునుబట్టి తెలియును. కావున సంపూర్ణ విశ్వాసమును గలిగియుండుము.

3. ప్రథమదినమున, ప్రథమధ్యానమునందు, ముప్పది నిమిషములు గడపి, వీలుండిన, సాయంత్రమును నంతకాలమును గడుపవలయును. ఇట్లు పండ్రెండు దినములలో పండ్రెండు ధ్యానములు పూర్తికావలయును.

సంపూర్ణారోగ్యము నొందువరకు వీనిని తిరిగి తిరిగి యభ్యసించు చుండవలయును.

ఇందు నొక్కొక్కధ్యానము, శరీరముయొక్క యొక్కొక్క భాగమునకు నియమింపబడిన దగుటచే నివియన్నియు నుగలిసి శరీరముయొక్క ప్రతిభాగమును, సంపూర్ణముగా మార్చివైచి మీ యారోగ్యమును, వృద్ధిచేయుచుండును.

4. మీయొక్కవ్యాధి యేమైనను, అది నయమగుచున్నదనియే మీరు దృఢపఱచుకొనవలయును. త్వరిత మెంతమాత్రము వలదు. కావలసిన కాలము తీసికొని సిరముగా నిష్పక్షపాతముగా వర్తింపుడు. మీసంకల్పము లన్నిటిని, నేకముఖముగా నడిపింపుడు. సత్యముయొక్క దృష్టియందు మీరు యారోగ్యవంతుల మనియు మీ సంపూర్ణబలమును కోడికొంచుకొనిన త్వరలో నారోగ్యవంతు లగుదురు.

గమనించవలసిన ముఖ్యవిషయము

మీరు చేయవలసినదంతయు సత్యముగాను, మనస్ఫూర్తిగను చేయుచుండ వలయును. కాని అశ్రద్ధ యెంతమాత్రము కూడదు. అప్పుడు మీయంతరాత్మ మీశరీరత్రయమును (అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ కోశములు) పవిత్రముజేసి సంపూర్ణారోగ్యము నిచ్చును.



## ప్రథమ ధ్యానము సర్వ ఋషి మంచియే.

ఈమాటలను, నీమనమునందు నాటుకొనునట్లు చేయుము.

“సర్వము” అనుపదమునందు, మంచి యనబడునది అంతయు, జేరియుండుటేగాక, చూచుటకు చెడుగుగా కనబడునదియు జేరియేయున్నది. అట్లుగాక చెడుగనునది వేరేయొక శక్తియున్నదని మన మంగీకరించిన, దైవతుల్యమాగు నిత్యపదార్థముగాక - చెడుగను రెండవది యొకటియు నున్నదని యంగీకరించినవార మగుదుము. “మంచి” యనునది దైవమునకు పర్యాయపదము కావున, అంతయు మంచియే యనుదాని కర్థము సర్వము దైవమే యనియు, దైవమే సర్వమనియు (సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ) అగుచున్నది.

సృష్టియందు దైవముతప్ప మఱియొక్క టేదియును లేదు. సృష్టియందును, సృష్టికి బయటను దేవుడొక్కడే కలడు. సృష్టియే దేవుడు? దేవుడే సృష్టియై యున్నాడు. సృష్టిలోపలను, బయటను దేవుడొక్కడే కలడు.

దేవుడు బాహ్యరూపమున సృష్టిగా కనబడుచున్నాడు. అతనినే సర్వభూతాంతర్యామి యందురు. పూర్వాచార పరాయణులు దైవమును, సర్వశక్తి వంతుడనియు, సర్వవ్యాపకుడనియు, సర్వజ్ఞుడనియు పిలుతురు. అఖిలగుణములకు నాయన మూలకారణుడు. ఆయన కేగుణముల నారోపింప నలవికాదు. దైవమే సర్వశక్తియనియు, సర్వవ్యాపకత్వమని

యు, సర్వజ్ఞత్వమనియుననుట క్రమముగా నుండును. మనుష్యుడు ప్రేమించువాడును, దైవము ప్రేమస్వరూపుడునునై యున్నాడు. మనుష్యుడు మంచిగలవాడును దేవుడు నుంచియేయైయున్నాడు. మనుష్యుడు ఆరోగ్యవంతుడును, బలవంతుడును, దేవుడు ఆరోగ్యమును, బలమునై యున్నాడు.

సృష్టిలో నేనును నొకభాగమునై యుంటిని. కావున, నేను దేవునిలో నొకభాగమునై యే యున్నాను. సముద్రము నకు నీటిబిందువెట్లో, నారంజికాయ కొకతొన యెట్లో దైవము నందు నే నట్లు ఒకభాగమై యున్నాను. సూర్యకిరణములు సూర్యునినుండి బయలుదేరి, సూర్యునిభాగములే యయినట్లు నేనును దైవముయొక్క యొకభాగమునే యయియుండి, సంపూర్ణశక్తివంతుడనే యయి యున్నాను. ఆయనశక్తిని నేను యెంత యాకర్షించుకొనగలనో అంతశక్తివంతుడనై యున్నాను. అది నాయంతరాత్మయగుటచే నాయొక్క ఆధ్యాత్మికశక్తి వృద్ధి యయిన కొలది అదియును వృద్ధిపొందు చుండును.

అట్టి నిత్యస్వరూపునియొక్క అంతర్భూతమునైన నేను వ్యాధిపీడితుడను కాలేను. ఏలనన సర్వభూతాంతరాత్మయైన నా నిత్యునకు వ్యాధి యెక్కడిది? ఉన్నదనిన, నగుబాటు కాదా? దైవమునకు జబ్బు యెప్పుడును లేదు, కావున అతని యంశవంతుడనగు నాప్రజ్ఞకును, (Consciousness) అస్వస్థత యెన్నడును నుండదు.



సముద్రపునీటికి యేగుణములుండునో అందలియొక బిందువునకు నవేగుణము లుండును. సూర్యునకు యేగుణము లుండునో ఆయన కిరణములకు నవే గుణములుండును. అట్లే దైవమున కెట్టిగుణముల నారోపింపదగునో నాకును నట్టిగుణములనే యారోపింప దగును.

—: ప్రశ్న :—

నాశరీర మెందులకు జబ్బుగా నున్నది?

(ఇందులకు జవాబు ద్వితీయధ్యానమున చెప్పబడినది)



ద్వి తీ య ధ్యా న ము .

“దే వు డు నా లో ను న్నా డు”

మొదటిధ్యానమునందు, నా శరీర మేల జబ్బుగానున్న దను ప్రశ్నను ముగించితిమి. అందు చెప్పబడియుండు సత్యమును మనము గ్రహించకపోవుటయే ముఖ్యకారణమని జవా బీయబడినది.

అదియే మఱియొకసారి వచించెదను. “సర్వమును దైవమే” యను వాక్యమును మనము తీసికొంటిమి. ‘సర్వ’ మన ప్రపంచమునం దెదియును విడిచిపెట్టక, సర్వసృష్టి యగుచున్నది. దైవమునకు పర్యాయపదమే ‘మంచి’ యనబడుచున్నది. కావున సర్వత్ర నిండియున్నది యొక్కదైవమే; దైవముయొక్క స్థూలరూపమే సృష్టి, కావున, నేనును దైవము

యొక్క ప్రత్యక్షస్వరూపుడను. నాయొక్క శరీరము నా అంతరాత్మయొక్క బాహ్యస్వరూపమే.

దైవమున కెన్నడును వ్యాధి యుండనేరదు. కావున, దైవముయొక్క భాగమైన నా అంతరాత్మ వ్యాధి గ్రస్తము కానేరదు అయినను, అట్టి అంతరాత్మయొక్క బాహ్య రూపమగు నాశరీరము వ్యాధిని కనబఱచుచున్నది. ఇందులకు కారణం బేమి? ఇంతకు ముందు చెప్పిన రీతిని, పై యధార్థమును గ్రహించకుండుటయే కారణము. విమర్శించిచూచిన, నా మనస్సును, దానితోగూడిన జీవాత్మను శరీరము స్వాధీనము చేసికొనియున్నది. శరీరము వానికి లోబడి యుండలేదు.

కావున ప్రస్తుతస్థితిని, తారుమారు చేసిన అనగా శరీరమును, పూర్ణముగా అంతరాత్మకును, మనస్సునకును (Higher mind) లోబడునట్లు చేసిన, సర్వవ్యాధులను, మన స్వాధీనములోనికి దెచ్చుకొన వచ్చును. గాన, సర్వవ్యాధులును మనము కోరి దెచ్చుకొనుచున్నవే యగుచున్నవి. ఈశ్వర నిర్మాణమునుబట్టి మనమెప్పుడును, నస్వస్థతగా నుండఁబనిలేదు. ఇది ప్రధానధర్మము.

మన యునికియు, మనజీవమును, మన ప్రాణమును దైవమందే యున్నవి. ఇందుకు విశేష (వ్యతిరేక) ధర్మ మెచ్చటను లేదు.

నేను దైవములోనున్నాను.

దైవము నాలోనున్నాడు.

అట్లుగాకుండిన నాకునికియేలేక శరీరము, అంతరాత్మ, మనస్సు లేకనే పోవును. దేవుడు నాలోనండి, నేను దేవుని యందుండుటంజేసి, అనగా నేను దైవస్వరూపుడనే యగుటం జేసి నాకు జరామృత్యువులు లేవు; వ్యాధులు లేవు; నేను నిత్య మారోగ్యవంతుడనే.

నా శరీరమువేటు, నేనువేటు. అనాత్మవాదులకు నిది రుచింపదు. అయిన వారి యభిప్రాయము జ్ఞానశూన్యము. 'నేను' అని వ్యవహరింపబడునది నా యంతరాత్మయే; ఆయంతరాత్మ సర్వభూతాంతరాత్మ యగు పరమాత్మయే; నేను ఆ నిత్యస్వరూపుడనే యగుచు బాహ్యమునకు యొక వ్యక్తిగా కనబడుచున్నాను.

నేను, పరమాత్మయొక్క అంతర్భూతుడ నగుచు సత్య స్వరూపుడనే కావున, కేవలము, ప్రపంచస్థితిగతులకు జాడ్యములకు, అనారోగ్యములకు, దుశ్శక్తులకు, దురభ్యాసములకు బానిసను కాజాలను. దైవమును, నేనును యేకతత్వమేకావున దైవ మెటుల సర్వప్రపంచమును సృష్టించి పరిపాలించుచుండునో, అటుల నేనును నాయొక్క ప్రపంచమును సృష్టించి పరిపాలించుచున్నాను. నాస్థితిగతులు నాస్వాధీనములో నున్నవి. గాన నేను యెట్టిచెడుగునకు లోబడువాడను కాను. యథార్థదృష్టి చే చూచిన వెలుగులేమియే చీకటియగునట్లు, చెడుగనునది

ప్రత్యేకించి యెచ్చటను లేక, మంచియొక్క అభావమే యగుచున్నది.

అంధకారమును విడగొట్టుటకు, వెలుగును మనము తీసికొనివత్తుము. అట్లే బీదతనము, అనారోగ్యము, వ్యాధి, దురభ్యాసములు, సర్వపాపములు, మొదలగునవి మనజీవితము నుండి పాటదొర్లుటకు దైవత్వముయొక్క ప్రత్యక్షమును మనము వ్యక్తికి తెచ్చుకొనవలయును. మంచిచెడుగులు వెలుతురుచీకటులు మొదలగు ద్వంద్వములు యేకదేశము నెటు లాకృమింపలేవో అట్టులే సత్యములగు మంచి వెలుగు మొదలగునవియుండుచోట చెడుగు చీకటులుండనేఱవు. కావున అట్టివానిని పాటదొర్లుటకు మనము మంచిని వెలుగును తీసికొని రావలయును.

కావున మన మిట్లు నిర్ధారణచేసి కొనవలయును. నా శరీరముమీద నే నధికారి నగుటచే నేను దానికి బానిసగా నెన్నటికి నుండను. నేను దానిమీద రాజ్యముచేయుదునుగాని నామీద దానిని రాజ్యము చేయనీయను. నాలోనున్న అంత రాత్మ ఆరోగ్యముగా నుండుమని పలుకుచున్నది. నేను ఆరోగ్యముగా నున్నాను. నాయొక్క ప్రతిపలుకును సార్థకమగును గాని వ్యర్థము కానేఱదు.

ప్రతి య ధ్యా న ము .

ప్రకృతి శక్తి వా మాన్యుడెందునది.

—————

ధ్యానము:—చారిత్రక బాహ్యస్వరూప మే నాశక్తిగము.  
 ప్రకృతి యానము పదార్థములచేత చేయబడిన దని  
 శాస్త్రజ్ఞు లందఱు నియోదకు. 'పదార్థము' అన బాహ్యరూపమే.  
 ఇందుల ప్రవాహరసము మన మెందఱో నిలిచియున్నప్పుడు  
 మననీడ కానుపించి తఱుపాన యదృశ్యముగనున్నను, తద్దమా  
 యెదుట నిలిచినప్పుడు ప్రకృతియు మనప్రతిబింబము కనపించి  
 తిరిగి యదృశ్యముగనున్నది. సృష్టియును నట్లులే యుచున్నది.  
 సృష్టి పరిమాణువులచేత నేర్పడినది. పరమాణువులు  
 నాశనములేదని. అనగా అవి మాన్యుడెందునుగాని కేవలము  
 నాశనము నొందవు. అయితే ఈయణువులు యేర్పడిన వని  
 మనము విచారించనలయును. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క చలనము  
 వలనను పరిణామమువలనను నణువులు యేర్పడుచున్నవనియు,  
 వానిచేత చలనశక్తిగలసృష్టి యేర్పడుచున్నదనియు ఋజువు  
 చేసిరి. పదార్థము దృశ్యములగు మాంసము దారువు రాయి  
 భూమి ద్రవము మొదలగు దృశ్యపదార్థములుగాను, వాయువు  
 మొదలగు అదృశ్యపదార్థములుగాను మారుచు ఆకారము  
 యొక్కగాని గుణముయొక్కగాని స్థిరత్వము లేక సర్వదా  
 మారుచున్నది.

సృష్టియందుండు పదార్థమంతయు సర్వదా సృష్టిస్థితి

లయములకు లోబడి పూర్వరూపమును విడిచి నవీనరూపమును పొందుచున్నది.

ఆ యణువులకు జీవము లేదు. వానికి స్వతంత్రించి పనిచేయు శక్తిగాని ఇంకా స్వతంత్రించియుండు శక్తిగాని లేదు. ఇందులకు దాహాదాహము మృతక శేబరమే. జీవము బొంది యుండువరకు అది చలించుచు పనిచేయుచు పెరుగుచు నాలోచించుచు నుండును, అది యొకవిధమున నుండక పెరుగుచుండును. జీవముపోయిన వెనుక దానిచేష్టలన్నియు నుడిగి జీర్ణించి తుదకు పరమాణువు లేర్పడును.

మనుష్యుడు జీవించియున్నప్పుడు శరీర మనేకమార్పులను జెందుచుండును. శరీరముయొక్క రక్త మాంస అస్థి కండరములు మొదలగునవి యన్నియు ననేక సూక్ష్మబీజములచేత నేర్పడుచున్నవి. ఇందు ప్రతిసూక్ష్మబీజము యెల్లప్పుడునుమాటుచు విభజింపబడి క్రొత్తబీజము లేర్పడుచు నశించుచున్నవి. మనము స్నానముచేసి తుడుచుకొన్నప్పుడు యనేకములగు చెడిపోయిన సూక్ష్మబీజములు పోయి క్రొత్తబీజము లేర్పడుచున్నవి.

పదార్థమన నేమి? మనస్సే బాహ్యరూప మైనప్పుడు పదార్థమైనది. అదృశ్యమగు శుద్ధమనస్సు వృద్ధిపొంద దలంచుకొని పరిణామముపొంద నుద్దేశించినప్పుడు తనయాత్మశక్తి (will) ద్వారా పదార్థమును సృష్టింపుచున్నది. కనుక మనస్సుచేత సృష్టింపబడు పదార్థమంతయు దాని నొకరియగునుగాని యజమాని కానేరదు. ఈతత్వము మన హృదయమునందును మనమునందును బాగుగా నాటవలయును.



చ తు ర్థ ధ్యా న ము

‘స ర్వ ము ను మ న సై’

ధ్యానము:—నేనే నిజమైన మనస్సును.

పూర్వము చెప్పబడిన, ధ్యానములలో సర్వము మంచి యేయనియు, ఆమంచియే దైవమనియు, ‘సర్వ’మన మనస్సు, జీవుడు, ఆత్మయనియు దెలిసికొంటామి. మనస్సే సర్వము లేక సర్వమును మనస్సే, కావున దైవమేమనస్సు మనస్సేదైవము.

ఇది తార్కిక సిద్ధాంతమేకాక, యథార్థ ప్రమాణమే; దైవమునే మహాప్రజ్ఞయనియు బిలిచితిమి. ఇప్పుడు దానినే మనస్సని పిలచెదము.

మనస్సు (Divine mind) ప్రతిదానిని సూచించుచు, సర్వమునకు మూలకారణమై సర్వమును సృష్టించుచు, పరిపాలించుచు, ప్రతిదానికి లోబడుచు తిరిగి సర్వము తానే యగుచున్నది. మహాప్రజ్ఞ (Great consciousness) యనునది సృష్టియొక్క యనేక పరిణామములుగా కనుపించుచు, నందు ప్రతిదానికి తనయొక్క ప్రజ్ఞలో కొంతభాగమును నిచ్చుచున్నది. కొండలు రాళ్ళు లోహములు వాయువులు ద్రవములుమొదలగునవి తమశక్తికి తగినంత ప్రజ్ఞ (చైతన్యము)ను గ్రహించుచున్నవి. ఖనిజవర్గమందు రకరకములగు ప్రజ్ఞావంతము లున్నవి. ఉత్తమ లోహములు తక్కువ లోహములకంటె యెక్కువ ప్రజ్ఞావంతములై యున్నవి. వజ్రములు పచ్చలు నీలములు మొదలగు వానియందు విశేష ప్రజ్ఞకనుపించుచున్నది.

వృక్షవర్గమునందు ప్రజ్ఞ యొక్కడగుచు. వివిధ వృక్షములయందు భేదమగు ప్రజ్ఞలు కనబడెనుచు మన్నవి. సృష్టియందు యొక్కచ ప్రజ్ఞను బహిర్గతము చేయునది మనుష్యవర్గమే ; భాగోళమునందు మూల్యము మనుష్యుడే దైవస్వరూపమును నెక్కుచు ప్రకటించు చున్నాడు ఇంతకంటె యధికముగా ప్రకటించు వృక్షులు కలవుగాని. మానవునియెడల బాహ్యోద్దీప్తయగుల కల్గి గోచరములు కావు.

కావున, సంద్రియగోచర మగునంతకు భూమిమీద నుండు దైవస్వరూపులను నేటి యుగమున్నగు. ఇంద్రియనాహక్కు. దీనిని దొంగిలించుట కష్టరితము కాదు బాగుగా గ్రహించవలసిన ముఖ్యోత్పన్న లివియే కావున జాతిమత వర్ణ భేద వివక్షలలేక నాగరికులైనను మూసరికులైనను బదులైనను ముక్తులైనను సర్వికాగతను దైవస్వరూపులే మానవులు చేతన్యముయొక్క బాహ్యరూపమే.

‘నీవ’నగా నీయొక్క అంతరాత్మయనియే గ్రహించవలయును. ఇట్టి మంతర్మశబ్దానముచేతనే స్రవించుచు లోనికి వచ్చు ప్రతిమానవుడు ప్రకాశింపబడునున్నాడు ఇట్టి ప్రకాశమునే ఇట్టి లోపలి మనస్సునే అంతరంగవాక్కు (Intuition) అని పిలచెదము. అదియే ప్రానిచారినండి బహిర్గతము కావలయును. మానవునికేని దైవమునకును మధ్యనుండు యనుబంధ మిదియే.

ఈధ్యానముయొక్క ఫలితా శము.

నాయొక్క సర్వశరీరమును మాన సేంద్రియమును

సర్వమును దైవపరిణామమే యగుటచే నివియున్నియు దైవ  
త్వముచే నింపబడి, నాకు బలమును జీవమును పరాశ్రమమును  
నిచ్చుచున్నవి. కావున తదితరముగ నెంతమాత్రమును నే  
నుండజాలను.

పంచమ ధ్యానము.

## ఆరోగ్యమే నాజన్మహక్కు.

ఆరోగ్యమార్గమందు యిదివరలో నాలుగడుగులు  
వైచితిమి. సత్యమును గ్రహించుటవలననే మనము వ్యాధు  
లనుండియు నింకాయితరములగు చెడుగులనుండియు దప్పించు  
కొనగలము. అట్టిసత్య మీ ధ్యానములలో చెప్పబడియున్నది.

మనమార్గ సరళమునిమిత్తము మనము వచ్చిన మార్గ  
మును పరిశీలింతము. అందు మొదటిది మంచితనముయొక్క  
సర్వవ్యాపకత్వమును తెలిపినది. రెండవది దైవముయొక్క  
యొకకిరణము మాంసపూరితమై శరీరమున ప్రవేశించి మను  
ష్యుడయ్యెనని తెలిపినది. మూడవదానియందు పదార్థమునకు  
స్థిరరూపములేక సర్వదా మాన్యుజెందుచుండునదియని తెలిపి  
నది. నాల్గవదానియందు మనస్సె సర్వమని తెలిపినది. అచ్చట  
నుండి ఆరోగ్యమే నాజన్మహక్కును దాని దగ్గరకు సులభముగ  
వచ్చితిమి. దైవమనస్సు (Divine mind) అనగా నేమియో  
మీ కిప్పుడు తెలిసినది. సర్వశుభమున కదే మూలకారణము.

దానిని నొక కల్పవృక్షమునకు పోల్చి మానవుని సమస్తాభీష్టము లందు గల వని చెప్పవచ్చును. అందు లేనిదేదియు మన స్సాక్షాత్ చింపలేదు. కనులు చూడలేవు. చెవులు వినలేవు. మతి యే యింద్రియములకును గొఱచరింపవు. ఆరోగ్యము బలము రెండును సంపూర్ణతజేంది యందున్నవి. వేయేల సర్వస్వము నందు గలవు.

జాడ్యమునకు చెడుగునకు చీకటికి ఆస్థానమగు స్థావర మొకటి లేదు. అనారోగ్యమునకు జాడ్యమనియు, చుంచియొక్క లేమిని చెడుగనియు, ప్రకాశాభావమే యంధకారమనియు, తెలిసికొనందగును కావున నట్టి ఆరోగ్య శుభ ప్రకాశము లుండుచోట తద్వ్యతిరేకములగు అనారోగ్య అశుభ అంధకారము లుండనేర వని మనము గ్రహించవలయును.

మానవుడు దైవాంశముగావున తన మానసిక శారీర కాధ్యాత్మికాభివృద్ధికి కావలసిన వన్నియు పైజెప్పబడిన కల్ప వృక్షమునుండి తాను తీసికొనుటకు హక్కుగలవాడై యున్నాడు. కావున బలారోగ్యములు రెండును జన్మహక్కులై యున్నవి.

ఇది నా యనుభవమున కెట్లు తెచ్చుకొందును? పరమాత్మ ఆరోగ్యవంతముకాక ఆరోగ్యమేయై యున్నది. ఆరోగ్యము నాదియై నాజన్మహక్కుయై యున్నది. నానుండి దానిని దొంగిలించువా రెవ్వరును లేరు. ఇట్టిస్థితియందు నాకు జాడ్య మెందుండివచ్చినది? నాశరీర మెందుకుబలహీనముగా నున్నది. ఈ సత్యము నేను గ్రహించక పోవుటయే యందులకు కారణము.

ధ్యానము:—దైవమే ఆరోగ్యము. ఆరోగ్యమే నా జన్మహాకు. దానినే నే నెల్లప్పుడు గలిగి యుందును. ఇది ఎప్పుడోకాదు: ఇప్పుడును ఇచ్చటనే. కావున, ఆకల్పవృక్షము నుండి నాకు కావలసినంత బలమును నారోగ్యమును దీసికొని, వానిని శాశ్వతముగా నుంచుకొందును. వానిని మాత్రమెన్నటికిని విడువను. ఇప్పుడు సంపూర్ణమయిన బలమును, నారోగ్యమును నను ప్రవాహములు నాచుట్టును శరీరములోను, ప్రాపించుచు, నందుండు జాడ్యములను, బాధలను, నసౌఖ్యములను నన్నిటిని దొలగించి నన్ను పవిత్రునిగా, నారోగ్యవంతునిగా చేయుచున్నవి.



షష్ఠమధ్యానము.

‘మానవుడుస్వస్వరూపమున పరిపూర్ణుడే’

ధ్యానము:—నేను దేవుని శరీరమునందొక భాగమునే.

ఇందు మానవుడు మానసిక శారీరక బలముల నుండు పరిపూర్ణుడని నియమింపబడినది. ఒక ఆస్థియొక్క వారసుడు తుదకు తానే యజమాని యెట్లగుచున్నాడో, ఆయర్థమందు మానవుడు దైవసంపత్తియంతకు వారసుడు మాత్రము కాక, యిప్పుడే దాని యధికారి యగుచుండియు అజ్ఞానముచేతను, నిర్లక్ష్యముచేతను నట్టి దానిని పోగొట్టుకొనుచున్నాడు. తాను పరిపూర్ణుడే గాని, తద్వ్యతిరేక మెన్నటికిని కాదు. అయితే ఇది సంపూర్ణముగా గ్రహించనంతవరకు, నట్టి పరి

పూర్ణత ప్రత్యక్షము కాదు. గ్రహించినపిదప చేయిజూచి తనకు వలసిన దానిని తీసికొనవలయును.

దీనిని విమర్శించుదము. మానవుడు తన శరీరము విషయమై విచారించిన, అనేక క్రిందిజీవరాసులనుండి దానిని వృద్ధి బొందించెను. అణుస్వరూపమునుండి మహత్స్వరూపమునకు వచ్చెను. దీనిని బట్టి యేమి నేర్చుకొందుము? సృష్టి మొక్క ప్రతియణువునకు యొక గమ్యస్థాన మున్నదనియు నదియే పరిపూర్ణతయని పిలువబడుననియు మనము గ్రహించవలయును. ఆగమ్యస్థానమునకు, చేరకమునుపు మన పనిపూర్తికాలేదు. పసిపిల్లవాడు తలిదండ్రులనుజూచి భుజించుట, మాటలాడుట, నడచుట మొదలగునవి నేర్చుకొను చున్నాడు. విద్యార్థి కావలసినంత చదువు నేర్చుకొని యుత్తమపరీక్షలలో నుత్తీర్ణుడగుటకు ప్రయత్నించుచున్నాడు. ఆటగాండ్రి తమ యాటలయందు పరిపూర్ణము నొందుటకు ప్రయత్నించుచున్నారు. శాస్త్రజ్ఞులు తమ శాస్త్రములం దంతము కనుగొనవలయునని ప్రయత్నించుచున్నారు. దీనినిబట్టి ప్రతివానికిని ఒక ఆదర్శము గలదనియు నాయాదర్శము పొందదగినదనియు మన మూహించవలయును. మనకు ప్రత్యక్షముకాని యాదర్శముండిన నది నగుబాటగును. మతబోధకులందఱొక గమ్యస్థానమును శిష్యులకందఱకును నేర్పుచున్నారు. కావున నట్టి గమ్యస్థాన నిర్ణయము ముఖ్యముగా నవసరము. మానవునియందుండు తత్వము సదాపరిపూర్ణమైనదే. అందు హెచ్చుతగ్గు మెట్లు లేవు. గాన యెందునుగూడ సగమాత్మ, సగమనాత్మ యనునది యుం



డదు. ఎద్దియో యొకటియే యుండవలయును. దైవముయొక్క అంశయగు మానవుడు పరిపూర్ణుడయ్యే యుండవలయుగాని అందులకెంతమాత్రము తక్కువయై యుండకూడదు. అయితే నీ యొక్క జీవితము పరిపూర్ణముకాదని నీ వనవచ్చును. నీయొక్క ప్రవర్తన అనగా ఆదైవత్వమును నీవు వికసేపజేయు పద్ధతి పరిపూర్ణము కాలేదని యనిన క్రిమముగా నుండును గాని నీయొక్క అంతరాత్మ, నీమనస్సు నిజమైన నీవు పరిపూర్ణమవు కాదనుట శుద్ధ పొటపాటు. నీవు ఒక వంకరయదమందు జూచుకొనిన నీముఖము వంకరగా కనిపించును. అయితే అట్లు కనబడునది యధార్థముకాదు. అది అద్దముయొక్క తప్పని నీవు స్పష్టికరింతువు. నీయొక్క ప్రవర్తన నీబాహ్యజీవితము సంపూర్ణత్వమును కనుపఱచుటలేదు. ప్రతిమానవునియొక్క బాహ్యజీవితము ఆలోచనలు భావములు అసంపూర్ణత్వమును కనబరచుచున్నవి. ప్రతిపారియందును సంపూర్ణత్వమునకుకొక కనుపించుచున్నది. బాహ్యజీవితమునను, బాహ్యచరణమునను సంపూర్ణత్వము చెందించుమనియే నీయంతరాత్మ ఘోషించుచున్నది. నీయొక్క అసంతృప్తియే లోపలిదైవత్వమును ప్రకటించుచున్నది. ఇదియంతయు మనోమయ, కామమయ, అన్నమయ కోశములను తాను లోబరచుకొనుట కంతరాత్మ చేయు ప్రయత్నమే.

తీర్మానము :—నా యొక్క అంతరాత్మ పరిపూర్ణమైనది కావున నా యొక్క ప్రవర్తన సంకల్పములను, పరిపూర్ణత్వమును జెందించి తీరవలయును.

గమనించవలసినది :—నేను పరమాత్మయొక్క యొక యంశము కావున, నాయొక్క ప్రవర్తనను యెంత పరిపూర్ణత్వమును జెందించిన, అంత పరిపూర్ణత్వము నొంది అంత దైవత్వమును తెచ్చుకొందును. దైవమే ఆరోగ్యము.

సత్త్వములవెపు గుటిపెట్టువాడు చెట్టువెపు గుటిపెట్టువానికంటె తన బాణమును నెక్కువదూరము వేయును. కావున యెల్లప్పుడును దూరపు గుటినే యుంచుకొనుము

సత్త్వ మధ్యా సము

‘సంకల్పసిద్ధి’

ధ్యానము :—నాయొక్క సంకల్పములు నాయొక్క కర్తృత్వమును వునర్హిత్వాణము చేయును.

వస్తుతత్వమున మనుజుడు సంపూర్ణజ్ఞయై యుండిన యథార్థసిద్ధియందు దద్వ్యతిరేకముగానుండుటకవసరములేదు. గమ్యస్థానమయిన పరిపూర్ణత్వము తన కాదర్శముగానుండిన త్వరలోనో లేక దీర్ఘకాలములోనో తాను గమ్యస్థానము చేరును. “ఎవ్విధమున” అని మీరు ప్రశ్నించవచ్చును. “తన సంకల్పములచేతనే” అని దానికి జబాబు “యద్భావంతద్భవతి.”

ఇంతకుమించిన వాక్య మెచ్చట గానందగు ? తన సంకల్పములే తన్ను మార్చుచున్నవి. సంకల్పములు కర్మకు ముందు నడచుచున్నవి. ముందు సంకల్పము లేక, నేమాటయును

క్రియయును బయలు దేఱజాలవు. సంకల్పములయొక్క బాహ్యరూపములే ప్రపంచ మందలి వస్తువులుగా పరిణమించుచున్నవి. ప్రతిపదార్థమును ఘనీభవించిన సంకల్పమే యగును. బ్రహ్మయొక్క సంకల్పములే శబ్దములుగాను తన్నా త్రులుగాను చివరకు ప్రపంచకముగాను మాఱినది. సంకల్పములే మూర్తివంతము లగుచున్నవి. ఇయ్యది స్వాభావికసిద్ధము. అయిన నీది గూఢముగా జరుగు వ్యాపారము.

దైవసంకల్పములే మూర్తివంతములై బాహ్యదృష్టిని మనుష్యరూపమగు నే నైతిని.

దైవం బేవిధమున తన సంకల్పములచేతన మాటల చేతను ప్రపంచము నెట్లు సృష్టించెనో అట్లులే భగవదంశ నైన నేను నాయొక్క ప్రపంచమును సృష్టించుచున్నాను. నా సంకల్పములచేతనే నాశరీరమును, నాస్థిగతులను, నా ప్రవర్తనను, తిఱిగితిఱిగి సృష్టించుచున్నాను.

సంకల్పము శూన్యత్వమైనది కాక యథార్థ మగు వస్తువే యగుచున్నది. నాయొక్క సంకల్పములను కార్యరూపమున బెట్టినప్పుడు నేనొక యనివార్యమగు శక్తిని గలిగించుచున్నాను. సంకల్పశక్తికి లోబడని దెద్దియును లేదు. మానవుని చేతికి దైవము ప్రసాదించిన ముఖ్యాయుధమే సంకల్పము గావున ప్రపంచమునందు చెడుగు నిలుచుననుటకు, వృద్ధి పొందుననుటకు నాధార మెచ్చట కలదు? సత్సంకల్పములచే దుస్సంకల్పములు నిర్మూలము జేయబడును. సత్సంకల్పములను నిర్మూలము జేయువా రెవరు?

దుస్సంకల్పములను చీకటికి పోల్పందగు. సత్సంకల్పములు వెలుగువంటివి. దుస్సంకల్పములను నంధకార నిర్మాలము చేయుటకు సత్సంకల్పములనెదు జ్యోతిని ప్రవేశపెట్టుము. బహుశః నీస్థూలశరీరముమీద సంకల్పములకుండు శక్తి విషయమై నీవెన్నడు నాలోచించి యుండవు. మంచియైనట్టియు, చెడుగైనట్టియు, ద్వంద్వరూపమయినట్టియు, సంకల్పములను వాని యిచ్చనచ్చినట్లు నీతొనికి వచ్చుటకు పోవుటకు నీ వవకాశ మిచ్చుచు, నవి యేవిధమున నాశరీరమును మార్చుచున్నవని నీవు తలంచుచుండుట లేదు. నీయొక్క సంకల్పములన్నియు మూర్తీభవించు చున్నవనియు వానినిబట్టి నీ బాహ్యరూపము మారుచున్నదనియు చెలిసికొనుము. 'స్వర్గమందెటులో భూమి యందటులనే', 'అంతరమందెటులనో బాహ్యమందటులనే' యనియెడు గుప్తసూత్రములు కలవు. సంకల్పములే నీయొక్క యంతరంగ స్వరూపము. వాని స్వరూపమే నీ బాహ్యరూపమై యందటకు గానుపించుచుండును. మన ముఖారవిందమే మనోసంకల్పములను దెలుపును.

దైవ నిర్మాణములగు ధర్మములతో అనగా, ప్రేమ, మంచి యను ధర్మములతో నీభావమును సరిచేసి (Harmonize) కొనినప్పుడే యేజాడ్యమును యేసౌఖ్యమును నీయొద్దకు జేరలేవు. సత్సంకల్ప కృషివలన నీ వీస్థితి పొందవచ్చును. సత్సంకల్పములు సత్కార్యమునకు దారిచూపును. సత్సంకల్పములన సద్భావములే (Feelings). అవియే సదారోగ్యమును కావున సత్సంకల్పాభ్యాసమువలననే మన బలహీనతయు, సర్వరోగ

ములును పోగొట్టబడి బాహ్యకారణములచేత బలహీనతయొంత మాత్రము లోనికి చేరనీయకుండును.

“నిర్మలమైనట్టియు ఆరోగ్యదాయకమైనట్టియు, ప్రాణ సహితమయినట్టియు నాలోచనలచేత మన మనస్సులు మన శరీరములు మాముచుండుట మన యనుభవసిద్ధములు. అట్టి వాని చేత బాధలుతగ్గి నరములకు బలము వచ్చుచుండును. తలంపులే వస్తువులు. అవియే రక్తమాంసములుగా మారుచుండును. మనం బెట్లు మారుచుండునో, అట్లు శరీరమంతయు మారు చుండును. మనస్సున నాటు ప్రతిసంకల్పము శరీరముమీద నొక చిహ్నమును వేయును. మనస్సే, రక్త మాంస ప్రారిత మగు శరీరమగుచున్నది.”

కావున మనసంకల్పములను స్వాధీనము చేసికొనుట యెంత యవసరమో మీకు గానుపించుచున్నది. పిల్లలను వలె వానినిచూచి, వానిని సన్మార్గమునందు ప్రేమతో నడి పింపవలయును. మనమునకు తలంపు లెప్పుడును వచ్చు చుండును. అయిన వానిని నిలుపుకొనుట, త్రోసివేయుట మన యధీనము. చెడుతలంపులు జాడ్యమును దెచ్చునవియు, మంచి తలంపులు ఆరోగ్యము నిచ్చునవియు నని మనము బాగుగ దెలిసికొనిన పిదప బయటనుండి వచ్చుచెడు గెనట్టియు, అక్రమమైనట్టియు, అన్యాయమైనట్టియు, అపవిత్రమైనట్టియు తలంపులను నొక్క నిముసమైనను మనదగ్గర నిలువనీయ కూడదు. సత్సంకల్పములను ధారశముగ లోనికి రానిచ్చిన దుస్సంకల్పములకు తావులేక పారిపోవును.

.తీర్థానము :—నాతలంపులన్నియు పవిత్రమైనవిగాను, న్యాయమైనవి గాను నుండవలయును. అందువలన నేను మాసికమైనట్టియు, శారీరకమైనట్టియు నారోగ్యమును దెచ్చుకొని బాగుగా కాపాడుకొందును.

“మనుష్యు డెట్లు తలంచునో అట్లే యగుచున్నాడు”

అష్టమ ధ్యానము .

నిష్పేధములు

ధ్యానము :—ఏరూపమునగాని, చెడుగనునదియున్నదను మాటను నేనంగీకరింపను.

సంస్కరణోద్యమము లన్నిటియందు విగ్రహ నాశకుండు దారి చూపువాడగుచున్నాడు; అసత్యపు దైవములగు విగ్రహాంతకుడు సత్యమైనట్టియు, నుత్తమమయినట్టియు మూలదైవముయొక్క యారాధనను నిలుపుచున్నాడు. గృహనిర్మాణకుండు ప్రాతయిండ్లను నిర్మూలము చేయుచున్నాడు. నూతనముల నిర్మించుటకు ప్రాతవానిని నిర్మూలము చేయవలయును. పూర్వపరిస్థితులు నాశనమైన కాని నూతనమగు నుత్తమ పరిస్థితులు రాజాలపు. పురాతనమైనట్టియు నసత్యము లయినట్టియు నమ్మకములు పోయినగాని సత్యములగు నమ్మకములు రాజాలపు. ఎల్లప్పుడు వృద్ధిపొందుచుండు మనుజుని కిది సహజధర్మమే కాని విరుద్ధధర్మము కానేరదు. మానవుడు పెరుగుచున్న కొలది క్రొత్తవి నేర్చుకొనుచుండును. క్రొత్తవి నేర్చుకొనుచున్న కొలది పెరుగుచుండును.



అజ్ఞానదశశయము మనుష్యునియొక్క యునికినిగురించి భిన్నాభి  
ప్రాయము లుండెడివి. మానవుడే ఈశరీరమనియు, నందు ఆత్మ  
నివసించుచుండు ననియు ననుకొనుచుండిరి. ఇప్పుడు జ్ఞానమతి  
శయించినది. అజ్ఞానదశశయం దుండువా డీ శరీరమే శాశ్వతమ  
నియు, నుత్తరలోకములలో నిదిపునరుద్ధారణ చేయుబడననియు  
నమ్మెడువారు. ఇప్పుడా నమ్మకములు నశించినవి. విగ్రహ  
నాశకులే అట్టినమ్మకముల నశింపజేసిరి. ఆది నశించినపిమ్మ  
టనే సరియైనయింటిని కట్టుట కాధారమేర్పడినది. మానవుడే  
శరీరమను మూఢనమ్మకము పోయి, అతడే మనస్సనియు, ఆత్మ  
యనియు నెంచబడుచున్నాడు. “తనమనసే తా నాయెను, తన  
మనసే తన్ను తెలియ తత్వంబయ్యెన్”. మానవు డిప్పుడు తన  
స్వస్వరూపమును తెలిసికొని, తనయంతశ్శక్తిని గ్రహించు  
చున్నాడు. శరీరము రాజ్యముచేయుకాలము గతించిపోయినది.  
ఆత్మరాజ్యము, ఆనందసామ్రాజ్యము రానున్నది. నామనస్సు  
దైవత్వమును పొందినదగుటచేత చెడుగును నిషేధించుచున్నది.  
చెడుగునది వేరుగాలేదనియు, మంచియొక్క యభావమ  
నియు మనము స్పష్టముగా గ్రహించవలయును. రెండుసంపూర్ణ  
వ్యక్తు లొకటే స్థలము నేకకాలమునం దాక్రమించుకొనలేవు.  
కాన, సంపూర్ణముగా మంచియే సర్వత్ర నిండియున్నప్పుడు  
చెడుగున కెచ్చట నవకాశము లేదు. ప్రపంచమునం దంతటను  
సత్యమును, మంచియును నగు నొక్కవ్యక్తియే సర్వభూతముల  
యందు నిండియున్నది. ఇచట మంచియన, చెడుగునకు వ్యతి  
రేకగుణముగా తీసికొనగూడదు. ద్వంద్వాతీతమగు వస్తు

వనియే తీసికొననగును. చెడుగునునది నామరూపములు లేక యే యెచ్చటను లేకుండీన దానిశక్తి యేమగుచున్నది? అదియును లేనిదేయగుచున్నది. చీకటియును, యదార్థముగా లేనిదే. కేవలంధకారమందు నొక చెట్టునుంచిన, నది చనిపోవుచున్నది. అది చీకటియొక్క శక్తిచేత చనిపోవుచున్నదా? ఎన్నటికినికాదు వెలుతురులేమిచే చనిపోవుచున్నది. కావున, సూర్యరశ్మి, వెలుగు నివియే దానికి వ్రాణాధారమగుచున్నవి. అంధకారము యొక్క శక్తిని మన మంగీకరించనట్లే జాడ్యముయొక్క శక్తిని కూడ మన మెన్నటికిని నంగీకరింపకూడదు. ప్రకాశాభావమే అంధకారమైనట్లును, నారోగ్యాభావమే వ్యాధిగా కనుపించుచున్నది. వ్యాధి యనునది యున్నదని మన మొప్పుకొంటిమేని, దానికి మనమీద శక్తియున్నదని యొప్పుకొనినవార మగుదుము. అప్పుడు దానికి భయపడుచుందుము. అప్పుడే అది మనలనుపట్టి పీడించి వ్యాధిగ్రస్తులనుగా చేయుచున్నది. సత్యముగా అది యెచ్చటను లేదని మనము నమ్మి దానియునికిని మన మంగీకరించకూడదు. అట్లు దానిశక్తిని మన మంగీకరించక పోవుటచే అది మనను విడచి పారిపోవుచున్నది.

ఇందు గమనించవలసిన విషయములు:—

చెడుగుగాని, జాడ్యముగాని, యున్నదని నేనెంతమాత్ర మంగీకరించను. నేను, చెడుగునని నేనంగీకరించను. నేను చెడుగునుకాదు. నేను వ్యాధిగ్రస్తుడనని యంగీకరించను. నాకే జబ్బునులేదు, నేను బలహీనుడనని యెన్నడును నమ్మను. నేను బలహీనుడనుకాను, ఎట్టిచెడుగునకును నామీదయధికారము కలదని

నేను నమ్మను. నేను భగవదంశమగుటచేత, ఆరోగ్యము బలమును, అందమును, మంచితనమును పవిత్రతయు నావేయగుచున్నవి. ఇవియున్నియు భగవచ్ఛక్తులే. నీ వెట్టివాడవని తలంచుకొందువో నీవెట్టివాడవే యగుచున్నావు.

న వ మ ధ్యా న ము .

“ ని ధు లు ”

మూలసూత్రము:—ఒక్క దైవబలమునే నే నంగీకరింతును.

విడగొట్టబడిన యింటియొక్క ఇటుకలు, మట్టి, మొదలగునవి యన్నియు తీసి అవలంబైచినగాని, కొత్తయింటిని గట్టుట కవకాశముండదు. ఇదివరలో చెడుగనునది ప్రత్యేకపు వ్యక్తిగా లేదని నిర్ణయించితీయి. ‘లేదనుట’ మాత్రమువలన, ప్రయోజనములేదు. చెడుగున్న వ్యాధులును, మనదగ్గరకువచ్చి మనలను పాడుచేయక నుండునట్లు వానిని పాటదొల్లుటయే కర్తవ్యము. చెడుగున్నదను మూఢనమ్మకమును పాటదొల్లి, ‘మంచి’ యొకటియే సర్వత్రగలదను సంపూర్ణనమ్మకము తెచ్చుకొనుటయే, కర్తవ్యము. అట్లు దెచ్చుకొనుటయే ద్విజత్వము దెచ్చుకొనుట. అనగా తిరిగిజన్మయెత్తుట (ఇట్టదాసినే నిజమైన యుపనయనంబనంబడు.) చెడుగులేదని నమ్మినప్పుడు, మనవైపు ప్రపహించు చెడు ప్రవాహమున కడ్డుకట్టవెచితిమి. సర్వత్ర మంచియొకటే కలదని, సంపూర్ణముగా నమ్మినప్పుడు, మంచి ప్రవాహమును మనవైపు త్రిప్పుకొంటిమి. మనయొక్క సంకల్పములే వస్తువులుగా పరిణమించు చున్నవి. కావున, చెడు

గునుగుఱించి మన మెంతమాత్రము విచారించకుండి మంచికి నా త్రము యేడమిచ్చిన, చెడుగనునది మన చెంతకు గానేరదు. ఏల మనము సర్వత్ర మంచిని, యనుసంధానము చేయకూడదు? మనకు దారిలో నొకడు కనబడిమీరు షాటిపోవుచున్నారేమి యని యడుగుదురు. రెండవవారు, మీ కస్వస్థతగ నన్నదా యని యడుగుదురు. మూడవవారు వైద్యునిచే పరీక్షింపించు కొనినారా? యని యడుగుదురు. నాలుగవవారు, యేదైన మందువుచ్చుకొనుడని చెప్పదురు. ఇందుతోనేమైనదో చూతము. ఏస్వల్పకారణముననో మనము కొంచెము వెలవెలబాటి యున్నప్పుడు, బయటికి బయలుదేరినకారణమువలన, పరప్రేరేపణచే జబ్బువాడను కొనుటయు, మందువిషయమై యాలోచించుటయు, వైద్యునియొద్దకు వెళ్లుటయు, తుదకు మంచమునం బడుటయు, వేయేల యవసానవిషయమై యాలోచించుటయుకూడ తటస్థించినది. ఆహా, మనంబెంతపనిచెసినది.

“ఉన్నదిలేనటు లూహింపగానేర్చు  
లేనిదియున్నట్లు చాటనేర్చు”

కావున కర్తవ్యంబేమి? నిజముగా అస్వస్థతకొంచెము కనుబడినను, దానిని నీవెప్పుడు నొప్పుకొనవద్దు. ఏలనన, నిత్యుడవు, సత్యస్వరూపుడవగు నీకు జాడ్యమేలేనప్పుడు నీ యొక్క బాహ్యరూపమగు నీశరీరమునకు జాడ్యమెచ్చటనుండి వచ్చును? నీజబ్బంతయును, నీసంకల్పముతో నున్నదనినమ్ముము. ఇతఱులమొగము, జబ్బుగా నీకు కనుపించినప్పుడు, “నీవుజబ్బుగానున్నావా” యని యడుగుటయు నతనికి తెలియకుండి నను.

నాజబ్బును నీవు నిర్వారణచేయుటయు, సులభముగామాయ  
మైపోవుస్వల్పస్వస్థస్థితిని నీవుకొండంతచేసిచివరకువానిప్రాణము  
లుపోవునట్లు చేయుటకు కారణభూతుడ వగుటవలన, నీవు  
నరహంతకుడ వగుచున్నావు. వస్తుగుణదీపికయంతయు, తిరుగ  
వేసిన, “నే నారోగ్యవంతుడను” అనుసంకల్పమునకు, మించిన  
సద్గుణములుగల మజ్జేయొకవస్తు వేదియు కనుపించదు. దానిశక్తి  
యపారమైనది, నిరాఘాటమైనది. తన్ను తాను బాగుచేసికొను  
మార్గ మిదియే. పికరు జబ్బుగానుండిరని, నమ్మినప్పుడట్లు  
కాదు, బాగుగానుంటి”వని వారిని నమ్మించుటకు కొంత  
కష్టము పట్టును. ఇందుచెప్పబడు ధ్యానములన్నియు ముఖ్యము  
గా తమకొరకేర్పడినవికాని, యితరులకేర్పడినవికావు. ఇందు  
ప్రతిదియు, మహత్తరమైన బౌద్ధమువంటిది. నీవు జబ్బుగా  
నున్నావని యనుకొనిన జబ్బేసిద్ధించును. “బాగుగానున్నా”నని  
యనుకొనిన బాగేసిద్ధించును. మన సంకల్పములచేతనే మన  
శరీరమును కట్టుకొందుము. సర్వము మంచియేయని నేను సంక  
ల్పించుచున్నాను. మంచియంతయు శాశ్వతమనియు, నదియే  
సత్యస్వరూపమనియు నమ్ముచున్నాను. “నేను సదా యారోగ్య  
వంతుడ”నని నమ్ముచున్నాను. “నాకువజ్రాద్యములేద”ని నమ్ము  
చున్నాను. “నేను దైవమునా నొకభాగమునే కావున నా  
యన హక్కులన్నియు నావి”యని నమ్ముచున్నాను. “నేనే  
యా నిత్యస్వరూపుడ”నని నమ్ముచున్నాను. “నాయొక్క  
బాహ్యరూపమగు నాశరీరము నాస్వాధీనములో నుంచుకొని,  
అది యారోగ్యము గావున బలముగానుండునట్లు దాని నాజ్ఞా

పించుచున్నాను.” ఈపైజెప్పబడినవి వాక్యములుగాక, మహాశక్తులై సర్వదోషములను నివారించును.

ద శ మ ధ్యానము.

ప్రేమయు, భయమును.

ముఖ్యసంకల్పము:—ప్రేమయొక్క బాహ్యస్వరూపమునే నేను. నాకుభయ మెన్నటికిని లేదు.

సంపూర్ణప్రేమ భయశూన్యమైనది. భయమునకు శిక్ష కలదు. కావున భయపడువాడు సంపూర్ణప్రేమ పూరితుడు కాలేదు. ఆరోగ్యమునునిచ్చినమీద నిప్పటికి చాలవఱకు నెక్కితిమి. ఇప్పటికి దోషావరణము దొలగించుకొని, సత్యావరణ లోనికి యడుగిడితిమని యనుకొనియెదను. ఇదియే ఆధ్యాత్మికతొకమనందగు. ఇందు లోషలికి వెళ్ళినకొలది మన సంకల్ప సిద్ధి పూర్ణముగా కనబడుచుండును. ఇంతవరకును, మనకింక నహంకారశూన్యము కాలేదు. ఆధ్యాత్మికతొకమందు ప్రవేశించుట వలనను, నచ్చటనే యుండుటవలనను, కలుగులాభములు చూతము. సామూన్యతొకేకునకు “ది యర్థముకాదు, ఏలయన, నతడు తనయాధ్యాత్మిక జీవితమును విశ్వసింపక, తొకకముమీద నాధారపడును. అతడు మించుకొండ నెక్కుచు, రెండడుగులు ముందునకు నైచుచు, నాలుగడుగులు వెనుకకు జాటుచున్నాడు. అతడు పర్వతశిఖరమును జేరదలచునుగాని, తుదకు పాతాళలోకమున కే చేరును. ఆధ్యాత్మికుడైననో అతడు తనయాత్మక క్తిని తెలిసికొని తానే దైవస్వరూపుడ ననుకొని



సర్వశక్తులు తనయందేయున్నయటుల గ్రహించి పరిపూర్ణుడగుచున్నాడు. ఇట్టి శక్తితెచ్చుకొనుటకు ప్రపంచమును, ప్రాపంచికవిషయములను, శరీరములను, శరీరవాంఛలను, ప్రత్యేకించి వ్యక్తులుగా నున్నవనుట పూర్తిగామఱచి, నీవు సంపూర్ణముగా నాధ్యాత్మికజీవనమున నడుగువెట్టి, నీదైవత్వమును తెలిసికొని ప్రేమస్వరూపుడవు కమ్ము. అవతారపురుషులంద రీప్రేమతత్వమును మాత్రమే ప్రకటించుచుండిరి. పూర్వులందరు దేవుళ్లకు భయపడుచు వారికి బలు లర్పించుచుండిరి. తత్వములు చక్కగ విచారించిన, దైవము భయంకరస్వరూపుడుకాక, ప్రేమస్వరూపుడగుచున్నాడు. ఆరోగ్యమే భగవంతుడనుటకు సందియంబు లేదు. అట్లే ప్రేమయు భగవంతుడని చెప్పవచ్చును. కావున ఆరోగ్యమునకును, ప్రేమకును ననుబంధమైయున్నది. కావున, ఇట్టిప్రేమ మనము స్వీకరింపనిది మనకారోగ్యమురాదు. సర్వసుగుణముల కాధారభూతుండీశ్వరుండే. అట్టివానిలక్షణంబులు మనము తెచ్చికొనినగాని, యాధ్యాత్మిక జీవితమును గడుపలేము. ఆధ్యాత్మికజీవితము గడుపువాడే ఆరోగ్యవంతుడనందగు. భయమునది ప్రేమకు వ్యతిరేకపదమగుచున్నది. అదియే మనశత్రువు. దానికి స్వల్పాస్పదమిచ్చిన అది మన నెత్తిపెనెక్కి బానిసలుగా చేసికొనును. భయమే, మనగొప్ప విరోధి. ద్వేషమును నట్టిదియే. అవిరెండు స్నేహితులైనను, మనదగ్గరకుమాత్రము వానిని జేరనియ్యరాదు. భయము శరీరమును శుష్కింపజేసి, దానిని నాశనముచేయుచున్నది. మనము జాడ్యమునకుభయపడిన, వానిని మన మాకర్షించుచు

న్నాము. జబ్బుచున్నచున్నదని యనుకొనిన, అదివెంటనే పరు  
గెత్తుకొనివచ్చును. మృత్యువు వచ్చుచున్నదనుకొనిన, నది  
ప్రత్యక్షమగును. యుద్ధసమయమునందునను, మహాపర్యారి  
మొదలగు శీఘ్రమగువ్యాధులు ప్రబలియందు సమయములందు  
నను అచేతులు, వట్టిభయముచేత నశించిరి. సంకల్పముననది  
విద్యుచ్ఛక్తివలె, ప్రజ్వరిల్లి యెంతపనినైననుచేయును. ఎట్టి  
జాడ్యములైనను తెచ్చును. స్వల్పభయముచేత, స్వల్పజాడ్య  
ములన్నియు మహాత్తరములై మానవుల వీడించును. ఆరోగ్య  
ముగానుండకొరకుమేని, వ్రేళ్లతోకూడ భయమును నూడ  
బెటకీ వేయవలయును. అట్లు చేయకుండిన, భయమే ప్రజ్వ  
రిల్లి ప్రేమను నశింపజేయును. మనలో నొరెండును కలిసి  
యుండజాలవు. ఇదియెట్లుచేయందగు:—ఇందులకు మార్గ మతి  
సులభము. ఎట్టికష్టప్రయత్నము లవసరములేదు. మనస్సును  
విశాలముచేసి, ప్రేమను ధారాళముగా లోనికి రానిచ్చుట  
యే! చీకటిని బోగొట్టుటకు దీపమును లోనికిందెచ్చు సుల  
భోపాయము మనము జ్ఞాపకముంచుకొనిన, ప్రేమతత్వము  
విశదమగును. ప్రేమయనునది సర్వశుభముల నాకర్షించుచు,  
ప్రపంచమంతటను రాజ్యముచేయుచున్నది. సర్వము దైవము  
యొక్కప్రేమచే పుట్టిపెలుగుచున్నది. దైవముయొక్కయిట్టి  
ప్రేమ సూర్యునిలో ప్రవేశించి వేడిమి, వెలుగు, మొదలగు  
వానిలో కూడుకొనియుండి జీవితమున కుపయోగపడు కిర  
ణములవలె నది బయలుదేలును. అత్మశక్తియును ప్రేమయు  
ను కలియుటచే మానవు డుద్భవించుచున్నాడు.

ప్రేమయే మహానిర్మాణకుడు. ప్రేమ యనునది మన శరీరము నంతటను వ్యాపించి బలారోగ్యముల గలిగించుచున్నది. ఈ ప్రేమనండియే సంకల్పములన్నియు నుద్భవించుచున్నవి. వేయేల? భయము క్షీణింపజేయుచున్నది. ప్రేమ వృద్ధిపొందించుచున్నది. భయము నాశనము చేయుచున్నది. ప్రేమ తిరిగి కట్టుచున్నది. భయ మడ్డపడుచున్నది. (పేమ యీ యడ్డులను దాటుచున్నది.

ప్రపంచములో దేనిని జూచి నేను భయపడ

నవసరము లేదు.

తీర్మానము :—ఇక నెప్పుడును భయ మను దానిని జేరనీయక, యెల్లప్పుడు ప్రేమనే స్థాపింతును. దీనివలననే నేను పరిపూర్ణత్వము జెందగలను.

ఏకాదశి ధ్యానము.

ఆత్మశిక్ష

మూలసూక్రము :—అరిష్టాద్యర్థము మీద నాకు సంపూర్ణాధికారము గలదు.

“బలవంతునికంటె శాంతుఁడు మంచివా”డనియు, లో“రాజ్యము స్వాధీనమును చేసికొనువానికంటె, తనయాత్మను స్వాధీనము చేసికొనువాడు సమర్థు”డనియు నొక లోకోక్తి కలదు. ప్రపంచమునందుండు బోధలన్నిటికంటె యీ ఆత్మశిక్షకంటె నెక్కుడగు శిక్షలేదు. ప్రపంచమునందీది లేక పోవుటయే ప్రతివారియందు కానుసించుచున్నది. “తనకు

తానే శత్రువుని యనేకులు గ్రహించుచున్నారు. పూర్వమునందొక రాజు లోకుల నందఱిని పరిపాలనమును చేసెను. వాడు గాని, తన్ను పరిపాలించుకొనుట యెఱుగనివాడట. ఒకస్త్రీ యొకప్పుడఖండానందజుండును మఱియొకప్పుడఖండదుఃఖమందునుండెడిది. ఆమెకు మధ్యపదవియనున దెంతమాత్రములేక, సుఖదుఃఖములయొక్క యుచ్చస్థితులయందు మాత్రమే యుండునదట. వృత్తిబాలుడును నాత్మశిక్షయే మొదట నేర్చుకొనుచున్నాడు. వసితనమందు నిష్కలకాయును జూచి భ్రమపడి చేతపట్టును. చేయికాలిన పిదప, నసుభవము చెచ్చుకొని మఱియొకప్పుడు భ్రమ కలిగినను నాత్మశిక్షచే నట్టి భ్రమను నివారించుకొనుచున్నాడు. ఇట్లు వ్యక్తి నచ్చిన కొలది ఒక్కొక్క యనుభవముచే కొంతకొంత జ్ఞానమును సంపాదించి యాత్మశిక్షను పొందుచున్నాడు.

“ ఆ త్మ శి క్ష య న నే మి ? ”

మానవుని మానసస్థితి సున్నితపు త్రాసువలెనుండి ద్వంద్వములయొక్క యేదో యొకవైపున కొఱగుచుండును. అట్లాటగనీయక సమముగా నుంచుటయే యాత్మశిక్ష యనబడు. ఇందుచేత అరిష్టద్వర్గమును విచ్ఛలవిడిగా విడిచిపెట్టుటయని నాయర్థముకాదు. గుణమును నడుపు విధమును బాగుగా గ్రహించవలయును. కల్లెమును బిగబట్టి దానిని కదలనివ్వకుండచేసిన లాభములేదు, కల్లెమును సాంతముగా విడచిపెట్టి, దానిని విచ్ఛలవిడిగా పోనిచ్చినను లాభములేదు, అదేవిధమున యొకప్పుడు కోపముతో నవసరముండును. తదితరవర్గముల

తోడను నవసరమును. వానిని తగినస్థితియందుంచి సక్రమముగా నడిపించవలయును. ఈవిధముననే ప్రేమయు, ప్రోత్సాహమును, సంతోషమును మరియొక వర్గములో చేసినవి. వీవర్గమైనను చాసి కల్లెములుమాత్రము మనచేతిలో నుండవలయును. తన యింద్రియములను స్వాధీనపఱచుకొనలేనివాడు సృష్టియందు దేనిని స్వాధీనపఱచుకొనజాలడు. రాజు క్రమముగా రాజ్యమును చేయజాలనప్పుడు రాజ్యము చెడినయట్లు, మన ప్రపంచమును నున స్వాధీనములో నుంచుకొనలేనప్పుడు మనము చెడిపోవుము. జీవితమున కాహార యెట్లవసరమో ఆరోగ్యమున కాయశిక్ష యెట్లవసరము. శరీరము బజామిపిల్ల కాయవలెనుండి క్రమశిక్షలేకుండి క్రమేణ చెడిపోవుచుండును. కావున మన శరీరము నెల్లప్పుడు క్రమశిక్షలో నుంచవలయును. ఇందు చాల ముఖ్యతత్వము కలదు. అరిష్టద్వర్గమునందు ప్రతిదియు శరీరము నొక్కొకవిధముగా చెడగొట్టుచున్నదని శాస్త్రజ్ఞులచేత ఋజుప్రపఱచబడినది. ఇవి మంచిచెడుగులను రెండువర్గములుగా విభజింపబడినవి.

ఒకటి:—నమ్మకము, ప్రేమ, సంతోషము, శాంతము, ఓర్పు, ఫలాపేక్ష, దయ, పట్టుదల, పవిత్రత, ధైర్యము. వీనిని అభ్యసించిన నివి శరీరమును పెంచి బలమును, యారోగ్యమును నిచ్చును.

రెండు:—ద్వేషము, దుస్థితి, అశాంతత, ఓర్పులేమి, శోపము, నిర్దయ, అపవిత్రత, విచిత్రతనము, నిరాశ. వీనిలో యొకటిగాని, యొక్కవగాని యుండిన శరీరముయొక్క అణు

పులను భేదించి, ప్రాణబీజములను నశింపజేసి, బలారోగ్యము రవ్యద్ధులను తగ్గించును. కోవ మాయపును కృంగజేసి, జాడ్యములను కలిగించును. ఓర్పు, ప్రేమ వీనితోకూడిన ప్రతి పనియు నాయువును పెంచి, శరీరముయొక్క బలారోగ్యములను వృద్ధిపరచును. రోగికి సంతోషనాక్యములుచెప్పి పోత్సాహముచేయు టత్యవసరమని ప్రతివారనుచున్నారు. అధైర్యపడినరోగి జీవించుట కష్టము. రోగికి స్వస్థతకలుగు ననునాశయే గొప్పయాశధముగా పరిణమించుచున్నది. అదేవిధమున నమ్మకము, ఓర్పు, సంతోషములు పనిచేయుచున్నవి. సంతోషమే సగము బలము. అస్వస్థగా నున్నప్పుడు ఓర్పుగాని శాంతముగాని సంతోషముగాని యుండుట బహుకష్టతరము. శరీరము బలహీనముగా నున్నప్పుడు మనోబలము దెచ్చుకొనుట కష్టసాధ్యమేకాని, యిట్టిసమయములందే నిజమయిన బలము మనస్సునకు కావలయును. ఆరోగ్యముగా నున్నప్పుడు నేను బలముగా నారోగ్యముగా నున్నాననుట సులభమే. ఏకానినొప్పియో లేక తలనొప్పియో వచ్చినప్పుడు నే నారోగ్యముగా నున్నాననుకొనుట యంతసులభముకాదు. అయినను అట్టిసమయములలోనే యాత్మశిక్ష నుపయోగించవలయును. ధైర్యముచెడి క్రింగిపోవుట సులభమేకాని, ప్రాణోపద్రవమగును. ప్రతివారిజీవితమునందునను యొకానొకప్పుడు ధైర్యముచెడి, మొగము వెలవెలబారి, కంటనీరువచ్చి “నావలన గాదు” అనుమాట నోటవచ్చును. ఇదియే ముఖ్యమైన నమయము. అట్టిసమయమునందే మనమును దిట్టపరచి, పండ్లు బిగబట్టి,



స్వస్థతను తెచ్చుకొనుటకు నిశ్చయింపవలసిన సమయము, అట్టి సమయమునందు, స్నేహితులు ధైర్యపడుదురు, వైద్యుడు విడచిపెట్టును. చుట్టుప్రక్కల నుండువారు ధైర్యము చెప్పు జాలరు.

ఇటాకప్పుడు నాకు తటస్థించినది. వాతము క్రమిస్తు నది. బలహీనమైనది., జ్వరము జ్వరించినది, ఊపిరితిత్తుల క్రమస్థితి తప్పినది. నరములు స్వాధీనమునందు లేవు. దాదాపు శవాకృతికి వచ్చితిని, ఒకవైద్యుడు కొంచెము బాగుచేసిన గాని బలము రాలేదు. నడువలేకుంటిని. ఆయా సము వచ్చుచుండెను. ఏమాత్రమేని తినిన వెంటనే జ్వరము వచ్చుచుండెను. చనిపోవుదు నని యంద అనుకొనిరి. నాకును నట్లే తోచెను. అప్పు డొక గొప్పమార్పు వచ్చినది. నాశరీర యును నాస్వాధీనము చేసికొంటిని. నేను మృతిపొందనని నిశ్చయించుకొంటిని. బలహీనతను దూరముగా నుంచితిని. ఊపిరి తిత్తులకు జబ్బేమియు లేదంటిని. నరములకు బలమిచ్చితిని. జాడ్యసంబంధమగు సంధికారమును పాఠద్రోలుటకు సూర్య రస్మికి యవకాశమిచ్చితిని. ఇప్పుడు వాతము నాయొద్దకు రాజాలదు. జ్వరము రాజాలదు. మఱి యే యస్వస్థతయును రాజాలదు. సామూహికరోగ్యవంతుడనై బలము గలవాడనై యానందభరితుడనై యున్నాను.

అండాండమును, పిండాండమును రెండును నేనేయై నాప్రపంచకమును నేనే సృష్టించుచున్నాను. కావున నేను సర్వశక్తివంతుడను. నీయొక్క యంతర్గతశక్తి నంతటిని నేక



ముఖముజేసి, నీశరీరమును సంపూర్ణముగా స్వాధీనముచేసి  
కొనుము. నీహృదయమును ఐహికవిషయములందు కాక  
ఆధ్యాత్మికవిషయములందు నెలకొల్పుము. అప్పుడు నీమన  
స్సు సంపూర్ణముగా మాత్రీ, దానోతోపాటు శరీరమునుకూడ  
మార్చివేయును. ఇది సృష్టియొక్క స్వాభావిక ధర్మము.

తీర్మానము :—నేను సద్గుణముల నభ్యసించి, దుర్గు  
ణములను పాటివోల్తుదును. కోపమునుగాని, ద్వేషమును  
గాని దగ్గరకు రానీయను. సంకల్పముల నన్నిటిని నాస్వాధీన  
మునం దుంచుకొందును. అపవిత్రమైనట్టియు, నసూయతకలిగి  
నట్టియు, నీచమైనట్టియు తలంపులను రానీయక, పవిత్రమైన  
ట్టియు ప్రేమగలిగినట్టియు ధైర్యవంతమైనట్టియు, శాంతవం  
త మైనట్టియు, సంకల్పములనే దగ్గరకు జేర్చెదను.  
సూర్యునినుండి బయలుదేరు కిరణములవలె, నాదగ్గరనుండి ప్రే  
మయు మంచిస్వభావమును నదావెడలుచుండును. ఇట్లు నాయా  
యువు దీర్ఘమై నా కారోగ్యము, శాంతము, ఆనందము  
గలుగుచున్నవి.

ద్వాదశ ధ్యానము.

“చి త్రై కా గ్ర త”

మూలసూత్రము:—ఓచదువరులాడా! మన మార్గము  
యొక్క చివర మెట్టునకు వచ్చితిమి. ఇదివరలో నీక్రింది మెట్లను  
మనమెక్కితిమి.

ఒకటి:—“సర్వము మంచియే”

రెండు:—మీయందు నాయందు సర్వభూతములయందుండు  
భగవంతు డొక్కడే!

మూడు:—ఆత్మయొక్కటే స్థిరమై తక్కినదంతయు నస్థిరము  
గాఢారుచున్నది.

నాలుగు:—లోపలి యంతరాత్మ యొక్కటే మిథ్యయైనది,  
సత్యమైనది యయి యున్నది.

అయిదు:—ఆరోగ్యము నీజన్మహక్కు. నీవెప్పుడును స్వస్థత  
గానుండునటుల సృష్టింపబడలేదు. దైవమనేడు కల్ప  
వృక్షమునందు నీసమస్తవాంఛలకు తగిన పదార్థము  
లున్నవి. అందుండి నీకోరినవానిని తీసికొనవచ్చును.

ఆరు:—నీవు వస్తుతత్వముచేత, పరిపూర్ణుడవయ్యి, తద్వస్తు  
జ్ఞానముచేత పరిపూర్ణత్వము చెందవచ్చును

ఏడు:—నీసంకల్పముల చేత నీయొక్క శరీరమును వునర్హి  
ర్మాణము చేయగలవు.

యెనిమిది:—చెడుగు నెప్పుడును అంగీకరింపకుము.

తొమ్మిది:—ఒక్కమంచియే యంగీకరింప దగినది. జాడ్యము  
నంగీకరించ కుండుటయు, నారోగ్యమునే యంగీకరించు  
టయు నారోగ్యదాయకము.

పది:—సంపూర్ణప్రేమ భయమును పాఱదోలును. ఆరోగ్య  
మనారోగ్యమును పాఱదోలును.

పదకొండు:—సంపూర్ణారోగ్యమును దెచ్చుకొనుటకు దానిని  
కాపాడుకొనుటకు నాత్మశిక్ష యవసరము,

ఒకటి:—“సర్వము మంచియే”

రెండు:—మీయందు నాయందు సర్వభూతములయందుండు  
భగవంతు డొక్కడే!

మూడు:—ఆత్మయొక్కటే స్థిరమై తక్కినదంతయు నస్థిరము  
గావూరుచున్నది.

నాలుగు:—తోపలి యంతరాత్మ యొక్కటే మిథ్యయైనది,  
సత్యమైనది యయి యున్నది.

అయిదు:—ఆరోగ్యము నీజన్మహక్కు. నీవెప్పుడును స్వస్థత  
గానుండునటుల సృష్టింపబడలేదు. దైవమనెడు కల్ప  
వృక్షమునందు నీసమస్తవాంఛలకు తగిన పదార్థము  
ఋన్నుని. అందుండి నీరోరినవానిని తీసికొనవచ్చును.

ఆరు:—నీవు వస్తుతత్వముచేత, పరిపూర్ణదవయ్య, తద్వస్తు  
జ్ఞానముచేత పరిపూర్ణత్వము చెందవచ్చును

ఏడు:—నీసంకల్పముల చేత నీయొక్క శరీరమును వునర్ని  
ర్మాణము చేయగలవు.

యెనిమిది:—చెడుగు నెప్పుడును అంగీకరింపకుము.

తొమ్మిది:—ఒక్కమంచియే యంగీకరింప దగినది. జాడ్యము  
నంగీకరించ కుండుటయు, నారోగ్యమునే యంగీకరించు  
టయు నారోగ్యదాయకము.

పది:—సంపూర్ణప్రేమ భయమును పాఱదోలును. ఆరోగ్య  
మనారోగ్యమును పాఱదోలును.

పదకొండు:—సంపూర్ణారోగ్యమును దెచ్చుకొనుటకు దానిని  
కాపాడుకొనుటకు నాత్మశిక్ష యవసరము,

ఈచివర పాఠమునందు ముగింపుమాటలును కడపటి శలహాను నొసంగెదను. మీరు జాగ్రత్తగను నమ్మకముతో డను పనిజేసి చివరమెట్టగు “నేను సంపూర్ణారోగ్యవంతుడనైతిని” అను స్థితికి వచ్చెదరని నమ్ముచున్నాను. ఈ క్రిందజెప్పబోవునది. మొదటనే నాకు జెప్పియుండిన బాగుండునని నీ వనవచ్చును. వైద్యునకు ఏమం దెప్పుడెప్పుడు వేయవలయునో బాగుగా తెలియులాగున, మానసికవైద్యులకును నెప్పుడెప్పుడేది జెప్పవలయునో బాగుగా తెలియును. కావున మొదటనే పిడుగువంటిది నీకు జెప్పక క్రమక్రమముగా నడిపించుకొనివచ్చితిని.

ఇవి చదివినపిమ్మట నీవు సక్రమముగ ధ్యానముమొదలుపెట్టి వృద్ధిపొందుచు వచ్చితివేని యిందలియొక్క వాక్యమును వృధాగా వ్రాయబడలేదని నీవు గ్రహించియుందువు. తుపాకీమందు భూమిమీదజల్లి నిప్పుముట్టించిన “బు”స్సని కాలిపోవును. దానినే తుపాకీగొట్టమందు కూటి, కల్పిన ఏనుగునై నను చంపగలిగినశక్తి కలిగియుండును. ఇటులనే పరిపరి విధముల బోవు నీమనస్సు యేపనినైనను చేయజాలదు. ఈ ధ్యానములలో పరిపూర్ణజయము నొందుటకు మనస్సు నొకచోట నిలుపుశక్తి కావలసియుండును. “చిత్తైకాగ్రత”యన నీసంకల్పములను, మనస్సును నొకచోట నిలుపుశక్తి గలిగియుండుటయే. నీ కారోగ్యము కావలయునెడల సంపూర్ణారోగ్యమునందు నీమనస్సును నిలుపుము.

ప్రతిదినము నీవు సంపూర్ణారోగ్యవంతునిగా భావించుకొనుచు, బలహీనమును జాడ్యమును మనస్సునకు రాకుండగ జేసి, యట్టి పవిత్రాకృతిని 5, 10, 20 నిమిషముల వరకు నీ మనమునందు నిలుపుము. కొలదికాలములో నట్టిచి తరువే నిజస్వరూపముగా నిలచును. అట్టి చిత్తరువునకు ప్రాణము వచ్చును. మొదట ఫలితము కనుపింపకుండినను నద్వైత్యపడవలదు. నిశ్చయముగను, త్వరలోను నీకు తెలియకుండగనే జయము వచ్చును. కష్టించి పనిచేయుము. నీశరీరమునకు, నీవు రాజువని జ్ఞాపకముంచు కొనుము. నీవు రాజువని నిర్ణయింపగనే నీశరీరము నీకు లోబడును. నీ వధికారముతో దానిని గద్దించగనే అది లోబడును. దీని అభ్యాసములయందు నరములుగాని మనస్సుగాని శరీరముగాని యెంతమాత్రము బలహీనము జెందరాదు. శాంతముతోడను, స్థైర్యముతోడను నీశరీరమును స్వస్థతగానుండుమని యాజ్ఞాపించుచు నన్వస్థత యనునది యథార్థముగా లేక పోవుటచే, దానిని నీ వెన్నటికి నొప్పుకొన కుండిన, నీ శరీరము నీకు లోబడక తప్పదు.

ఈవిధమున నీకు సంపూర్ణమగు హక్కుయినటువంటి బలారోగ్యములను సంపాదించి వానిని సర్వదా గాపాడుకొని యెదవు.

ఓంశాంతిః ఓంశాంతిః ఓంశాంతిః

సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు.

“సర్వత్ర పూర్ణశాంతి సిద్ధిరస్తు”



## పక్వ తిపత్రిక.

శరీర మనస్సులకు సాత్త్విక బలారోగ్యానందములను బ్రసాదించునట్టి పద్ధతులను బోధించునట్టి ఆరోగ్యమాస పత్రిక. సం॥ చందా 3-0-0. మాదిరి సంచిక 0-4-0. పత్రిక చందా దారులకు మా గ్రంథములన్నియు తగ్గింపుధరల కీయబడును.

ఇతరులకు చందాదారులకు

తొట్టివెద్యము (400 పుటలు, 70 పటములు)	3-0-0	2-8-0
మలబద్ధము (వివిధచికిత్సలు గలవు)	0-12-0	0-8-0
ఉపవాస చికిత్స (43 అధ్యాయములు)	1-0-0	0-14-0
జస్టు చికిత్స (స్వాభావిక చికిత్స)	0-10-0	0-8-0
క్షీర చికిత్స (పాలపథ్యము)	0-4-0	0-3-0
రామతీర్థస్వాములవారి ఉపన్యాసము	0-8-0	0-7-0
డిట్రో 1 భా	0-8-0	0-7-0
యుక్తిప్రకాశము (వేదాంతగ్రంథము)	0-8-0	0-7-0
మహామోగము	0-12-0	0-8-0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనము	0-12-0	0-8-0
నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరి)	1-8-0	1-0-0
యోగచికిత్స	0-6-0	0-5-0
ప్రాకృతచికిత్సార్థము 1 భా	1-8-0	1-0-0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0-12-0	0-8-0
మహారోగము	0-8-0	0-6-0
శుక్ల నష్టము	0-12-0	0-8-0

పుస్తకముల జాబితా ఉచితము.

—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.